
مجلة شهرية العدد ٦٥
مجلة الفتاة العربية
fulla®
Magazine
ألبس معطفاً وعيوني حمراء وأنيابي حادة.. فهل عرفتم من أنا؟
هل أنت من الفريق الأول أم من الفريق الثاني؟
تنانين تطير في السماء في القرن الواحد والعشرين!



SWEETOON
امرحي
في عالم المفاجآت
Hello Kitty
Chocolate egg
SWEETOON
Hello Kitty
Chocolate Egg
Sanrio

مجلة الفتاة العربية
fulla®
Magazine

دائماً نبحث عن السعادة ونحاول الوصول إليها. نبحث عنها في ابتسامة صديق.. في ضمة أم حنون، في هدف نسعى إليه.. أو في فكرة خلاقة سيطرت علينا.. دائماً نسعى ونسعى ونسعى، وعندما نقبض عليها.. تتسرب من بين أصابعنا وكأننا نضع قطرات من الماء.. نعتقد بأنها المستحيل الذي لا يمكن الوصول إليه، ونركض وراءها لاهثين لالتقاطها من هنا أو هناك. نبحث عنها في كل شيء حولنا حتى في أبعد المسافات عنا.. وهي هنا.. تعيش معنا في قلوبنا. انظري داخل قلبك وابحثي فيه.. وعندها ستمتلكين العالم وستنقل خطاه على إيقاع نبضك.. فأعطي الفرصة لقلبك، كي يملك مفاتيح مدينته.. مفاتيح السعادة الأبدية..

فلة



العدد
65

في هذا العدد

أسـرة العمـل

رئيس التحرير .... منار الطرابيشي
مدير التحرير .... زينة جوخدار
المدير الفني .... خالد شف
المدقق اللغوي .... بثينة اللحام
سكرتارية .... هبة مروش

إخراج الصفحات:
هبه حاج مسلم - آية النقاب
تحضير طباعي: أحمد سعد الديب
تصوير فوتوغرافي: أحمد الصيداوي

وكلاء التوزيع المعتمدون

	هاتف	سعر	البيع
الشركة السعودية للتوزيع	441 99 33	1200	ريال
شركة الإمارات للطباعة والنشر والتوزيع	391 65 00	1200	درهم
دار الشرق للطباعة والنشر والتوزيع	455 78 78	1200	ريال
[illegible]	183 02 83	100	دينار
المجموعة الكويتية للنشر والتوزيع	174 80 800	1.200	دينار
مؤسسة الهلال لتوزيع الصحف	534 10 95	2.250	دينار
شركة [illegible] للتوزيع	244 91 399	1.200	ريال
مؤسسة [illegible] للتوزيع	277 088	4000	ليرة
شركة الشرق لتوزيع الصحف والمطبوعات	0093-27 22 21	150	ليرة
للاشتراك الاتصال على الرقم	077 328 90 90	4750	دينار
[illegible]	351 797	400	ريال
الدار العربية للنشر والتوزيع	134 98 37 70	7.00	جنيه
دار الريان للثقافة والنشر والتوزيع	713 22 499	300	دينار
الشركة التونسية للصحافة - سوتوبريس	322 24 92 00	2000	درهم
الشركة العربية الإفريقية للتوزيع والصحافة والنشر	238 06 228	1000	جنيه
مؤسسة أخبار اليوم للتوزيع	243 02 026	1000	جنيه
شركة [illegible]	092 71 01 441	300	جنيه
شركة [illegible]	079 51 37 841	200	دينار
شركة [illegible] للنشر والتوزيع			

[illegible] صفحات المجلة الرجاء الاتصال على البريد الإلكتروني advertise@fulla.com

NEW BOY

كيف وصلت الجواهر إلى القصر؟

في العدد الماضي اكتشف الخليفة جرح ابنته قرب القصر وهما في طريقهما لحفل أمراء الفرنجة، وحبس الخليفة الأميرة في غرفتها ريثما يحدد عقوبتها..

سيناريو: ماريا دعدوش
رسم: خالد شل
تحبير وتلوين: منال الشمار




يقول الحاجب إن تاجراً أحضر هذا الصندوق النفيس هدية للأميرة..
لنر ماذا أحضر لك التاجر.. يا أميرة
الأمير ولي عهد ملك إيطاليا جاء ليدرس في جامعة قرطبة العظيمة..
ولو يتفضل الخليفة المعظم بقبول ٣٠ فارساً بعدتهم وخيلهم هدية مني
مرحباً بك في جامعة قرطبة.. وقد قبلنا هديتكم
ملك إنكلترا المبجل.. جاء ليتداوى في مشافي الأندلس العظيمة، وقد أهدى الخليفة سفينة قوية مليئة بالفراء
سفينة! فراء! لا شيء يفرح الرجل مثل سفينة قوية.. كم ستسعدكم هذه الهدية يا أهل قرطبة
تصل قرطبة الهدايا النفيسة من جميع ملوك العالم ولن تفرح لهدية بسيطة كهذه.. لو رأيت البجعة بجوهرتها اليتيمة الفريدة.. لما أعجبتك هدايا العالم كله
اليتيمة؟ لقد أرسلت شهرزاد بالحمام الزاجل تخبرني عنها.. إنها كنز كنوز قرطبة..
سمعت عنها.. وكم أتمنى رؤيتها..
عندما يومئ لكم الخليفة بيده.. حركوا بأيديكم الزئبق في الحوض ليعكس أشعة الشمس على حيطان المجلس الرخامية والبلورية


لقد عمت الأندلس
على العالم بعلومها، وعمتها البهجة والغنى. ستشارك ضيوفنا برؤية مباهجنا وكنوزنا
الأرض تتحرك بنا والجدران تدور
استرخ يا صديقي، وتمتع بإحدى أعاجيب الزهراء!
يا الله ما أبدعها!
يسمونها اليتيمة لأنه ليس لها مثيل في الدنيا
لن يصدقنا أحد في بلادنا عندما نحدثهم عن هذا
كانت ليالي الملوك في الزهراء، وقرطبة تشهد عزاً
ملأت صفحات التاريخ.. ولكن شراً أسود بدأ يتسرب
لدي خبر مستعجل للخليفة.. افسحا لي الطريق فوراً!
أتى الحمام الزاجل بهذه الرسالة يا سيدي
وبعد عودة الخليفة إلى قاعة الحكم
القراصنة يحومون حول سواحل الأندلس البعيدة
وأمير البحار يطلب عشرين سفينة للمشاركة في صد الهجوم
جهز الخيول للسفر فوراً! إذا انطلقت
وأريدك أن تنوب عني هنا



اضطر الخليفة لمغادرة الحفل لوعكة ألمت به وسينوب الوزير عنه في ضيافتكم
يا لذكائي.. خطتي نجحت وقام نصف رجالي باصطناع تحركات على السواحل البعيدة لإبعاد الخليفة عن قرطبة.. بينما يصل النصف الآخر الآن إلى سواحل قرطبة.. لم يتبق سوى التخلص من الوزير.. هاهاهاهاها
ماوية، انظري كم يشبه عقدك المسروق.. ها قد عوضه الله لك
ولكن.. يا إلهي إنه.. إنه عقدك هو بعينه.. ماوية.. إنه هو
إنها جواهري فعلاً.. كيف وصلت للقصر؟ لا بد أن السارق داخل القصر.. وهو من ضمن الضيوف أيضاً.. يا إلهي هناك أمر خطير يحوكونه لنا.. علي أن أخبر الخليفة فوراً..
أمرنا الخليفة بالتزام غرفتك وأنا لن يحركني شيء من مكاني، كفانا ما جناه علينا تهورنا
يتربص القرصان بالوزير، والفتاتان حبيستا غرفتهما، أما الخليفة فمضى في سفره البعيد..
كانت سفن القراصنة تقترب بالخفاء من نهر قرطبة القريب.. ترى من سيحمي هذه الليلة.. "قرطبة.. جوهرة العالم"؟


fulla
كتاب الأسرار
Secret Book
افتحي الكتاب
بمفتاحك السري
واكتشفي كتيب
والأحجيات.
fulla
fulla
fulla.com
NEW BOY



في في و بلبل
ميمي.. أريد هديّة
ولماذا؟
لأنني ذهبت إلى طبيب الأسنان البارحة ولم أبكِ هناك
حسناً سأحضر لك شيئاً ما في طريق عودتي من المدرسة غداً
أختي ميمي.. ماذا ستهدينني لترتيبي السرير بنفسي.. ألا تريدين تشجيعي على هذه الأعمال
حسناً سأحضر لك شيئاً ما
أختي ميمي.. ألن تعطيني هدية لأن علامتي في اللغة كانت جيّدة؟
ميمي.. أريد هديّة لأني كتبت وظائفي كلها بنفسي اليوم
أختي.. أريد هديّة لأني أنهيت صحني كله، انظري
انظر يا بلبل.. وأخيراً جاءت مناسبة لتقدم أنت لي هدية عيد ميلادي بعد أسبوع
عيد ميلادك؟ حسناً.. سأحضر لك هدية
وأنت.. ماذا ستهديني لأني سأحضر لك هدية؟

تجربة ومعلومة

رسوم: منال الشعار

كيف تعمل الخميرة

ستصنعين اليوم خبزاً.. لا تستغربي فهي مع ذلك تجربة. ولكنها تجربة لذيذة فهيا بنا نبدأ..



والآن:



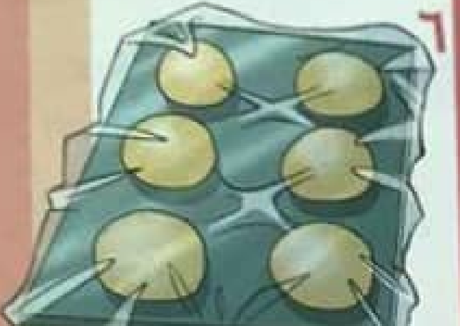
١ صبي كأساً كبيراً من الماء الدافئ داخل الإبريق الزجاجي وذوبي فيه ملعقة من السكر. ثم رشي فوقه ملعقتين من الخميرة الجافة وانتظري ١٠ دقائق (ستلاحظين أنه سيمتلئ بالفقاعات)

٢ صبي ثلاث كؤوس "ماغ" من الطحين في الوعاء الزجاجي واخلطيه مع ملعقة صغيرة من الملح. ثم اصنعي حفرة في وسط الخليط وصبي داخلها محتوى الإبريق الزجاجي

٣ ابدئي بعجن الخليط حتى يصبح كتلة متماسكة متجانسة (يمكنك أن تستعيني بأمك لتعلمك). والآن رشي الطحين فوق سطح نظيف (كطاولة الطعام مثلاً) ثم ضعي العجينة فوقه







٤ والآن مددي العجينة (مطيها) ثم اثنيها ثم اضربيها مستخدمة أصابعك وراحة يدك (هذا ما يدعى بالعجن) وبعد ما يقارب العشر دقائق ستصبح عجينتك ملساء ولينة..

٥ أعيدي وضع العجينة في الوعاء ثم غطيها بكيس بلاستيكي وضعي الوعاء في مكان دافئ.. بعد ٩٠ دقيقة ستنتفخ العجينة لتصبح ضعف حجمها الأصلي

٦ الآن أعيدي عجنها لدقائق قليلة ثم قسميها إلى ١٢ قطعة ضعي كل ستة منها في صينية

٧ سخني الفرن وضعي قطع العجين داخله حتى يصبح لون وجهها بنيا وهشا وعندما تربتين عليها من الأسفل تشعرين وكأنها مجوفة من الداخل، ثم اتركيها حتى تبرد



ما الذي حدث؟

كما لاحظت أثناء التجربة فقد انتفخ العجين إلى ضعف حجمه، وعندما خبزناه في الفرن عاد ليبدو فارغاً.. كيف!!

يحتوي الطحين على مادة تدعى الغلوتين، وعندما نقوم بالعجن يتوزع الغلوتين ضمن شبكة ناعمة مطاطية مرنة، أما الخميرة فتتغذى على السكر والطحين وتطلق غاز ثاني أوكسيد الكربون الذي يتسبب في انتفاخ العجينة ويبقى داخلها، ولكن عندما تدخل العجين إلى الفرن تقتل حرارة الفرن الخميرة وتقسو شبكة الغلوتين مما يجعل الخبز هشاً، ويتحرر غاز الكربون من داخلها وينطلق تاركاً الخبز ممتلئاً بتجاويف صغيرة..

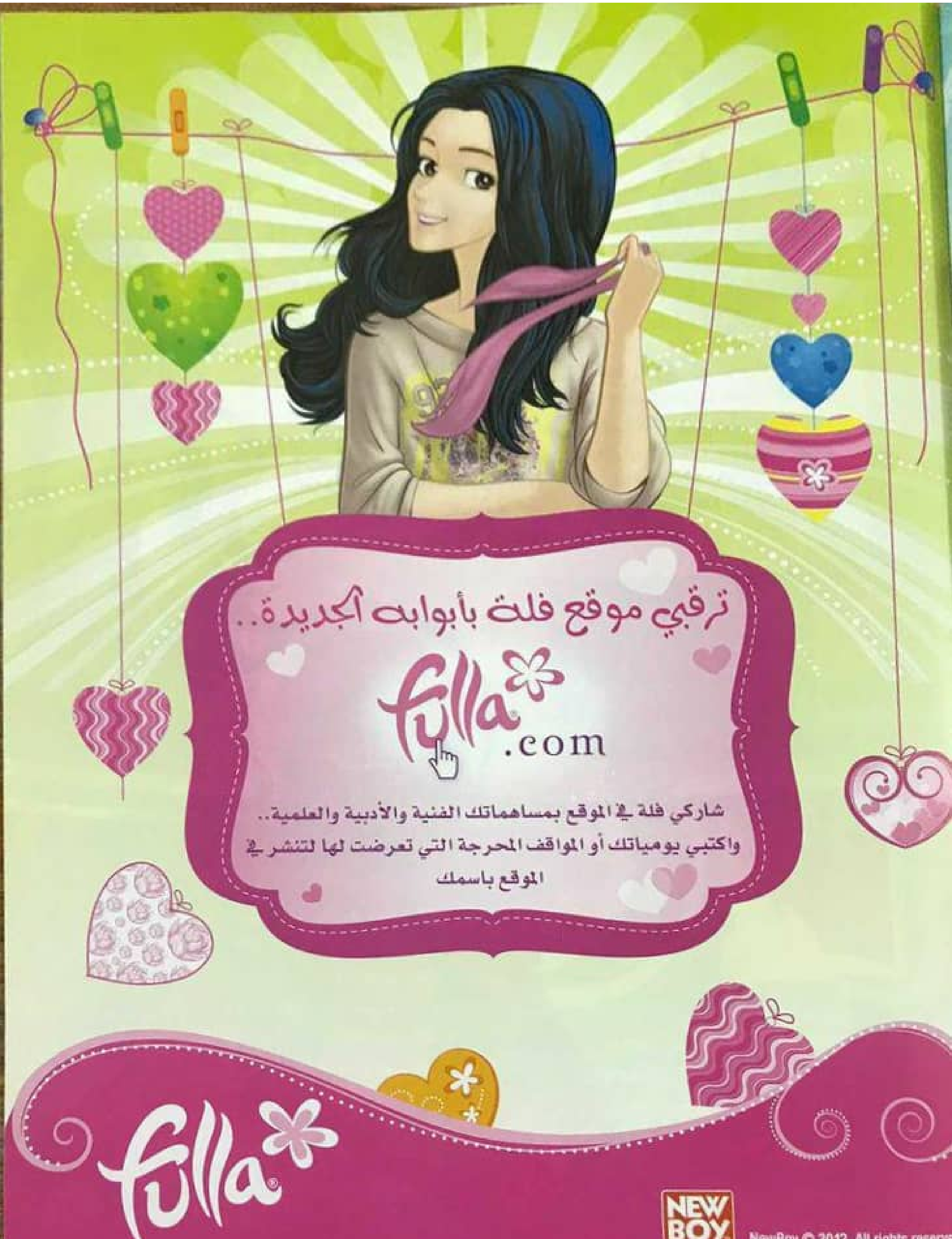
إنها تجربة ممتعة تستطيعين بعدها الاستمتاع بطعم الخبز الطازج..

ملاحظة: عليك الاستعانة بشخص بالغ ليساعدك في هذه التجربة.

مواهب



العنود واصف - ١٢ سنة
من لبنان مقيمة في الإمارات



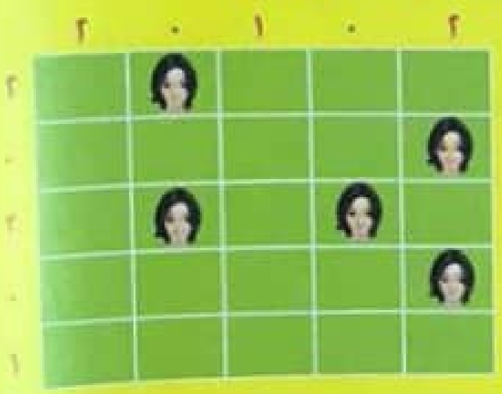
ترقبي موقع فلة بأبوابه الجديدة..
fulla.com
شاركي فلة في الموقع بمساهماتك الفنية والأدبية والعلمية..
واكتبي يومياتك أو المواقف المحرجة التي تعرضت لها لتنشر في
الموقع باسمك
fulla
NEW BOY
NewBoy © 2012. All rights reserve

تسالي

لكل فلة زهرة..



في هذه اللعبة عليك أن تضعي قرب كل فلة زهرة، كل زهرة يجب أن تكون متاخمة للوجه تماماً، (بحيث يكون عدد الزهرات بعدد الوجوه تماما)، الأعداد الموجودة في أعلى وجانب الجدول يدلك على عدد الزهرات التي يجب أن توجد ضمن العمود أو السطر، يجب أن تتوضع الزهرة بجانب الوجه عمودياً أو أفقياً، ولا يمكن أن تحاذيها بشكل مائل، يجب ألا توضع زهرتان قرب بعضهما أبداً سواء أفقيا أو عمودياً أو بشكل مائل



قطتي الجميلة



قطتي جميلة جداً ولونها رائع فهل يمكنك معرفة لونها؟

قالت فلة: أعتقد بأنها ليست سوداء

قالت ياسمين: إن لونها بني أو رمادي

بينما قالت ندى: إن لونها بني بالتأكيد

وأنا أقول لكن: إن كلام إحداهن على الأقل صحيح وكلام إحداهن على الأقل غير صحيح

فما لون القطة؟

ياسمين و الكنز





حرثت ياسمين الأرض بحثاً عن الكنز ولكن يبدو أنه ببساطة موجود في الجهة الأخرى من الحقل فهل يمكنك إيصالها إليه؟



باستخدام ثلاث خمسات هل يمكنك تشكيل معادلة بحيث تكون النتيجة مرة (٠) ومرة (٢) ومرة (١)



التنين الأسود..

سيناريو: وداد عياش
رسوم: خالد شهي
تحبير وتلوين: زيدة عبود




هل أنت خائفة من السرب الأسود الطائر هناك؟
لا لا أخافه ولكن.. لا أحب أن أبقى وهو يمر
ما هو؟
لا أعرف.. نحن في الشرق الأقصى وصور التنانين في كل مكان، وهذا يبدو لي تنيناً.. اسمعي صوت الهسيس الخفيف
هل سألت أحداً من أهل هذه المدينة؟ هل سألت والديك؟
لا ولا ضرورة لذلك.. فقط أختبئ في المنزل عندما يمر.. أعرف أن ذلك يحدث كل يوم مرتين
وفي صباح اليوم التالي باكراً
سيرافقنا السائق سليم وهو يعرف المنطقة جيداً.. سنتجول قليلاً في الغابة القريبة ثم نزور المعبد..
هذا رائع..
وبعد جولة قصيرة في الغابة
آآه!!
ما هذا؟!
إنها القرود.. تريد الحقيبة
سأتصل بأبي.. سليم أغمي عليه ونحن وحدنا



ولكن
آه.. يا الله من قرود شقية.. نحن فعلاً لوحدنا الآن
ليس تماماً
يا إلهي ماذا سنفعل الآن
قبل كل شيء اهدئي
وبدون أي كلام اقترب الولدان من الرجل الملقى أرضاً وقررا ألا ينقلاه من مكانه واستطاعت فلة والفتاة التفاهم بلغة الإشارة
وهل فهمتما كل هذا بالإشارة
ستأتي بالنجدة لمساعدة سليم وستوصلنا إلى المنزل.. فهم يعرفونكم
إنهم طيبون صديقتي، يجب أن تكون حذرين هذا أكيد، لكن علينا أن لا نتعالى على أحد فلكل منا طريقته في الحياة..
ومر الوقت سريعاً
عادت.. مع.. أمها كما يبدو
إنها تمسح أنفه ليستنشق الدواء
يبدو أنه يستيقظ
وفجأة
فلة.. أين سنختبئ الآن..
آية انظري إلى الصغير





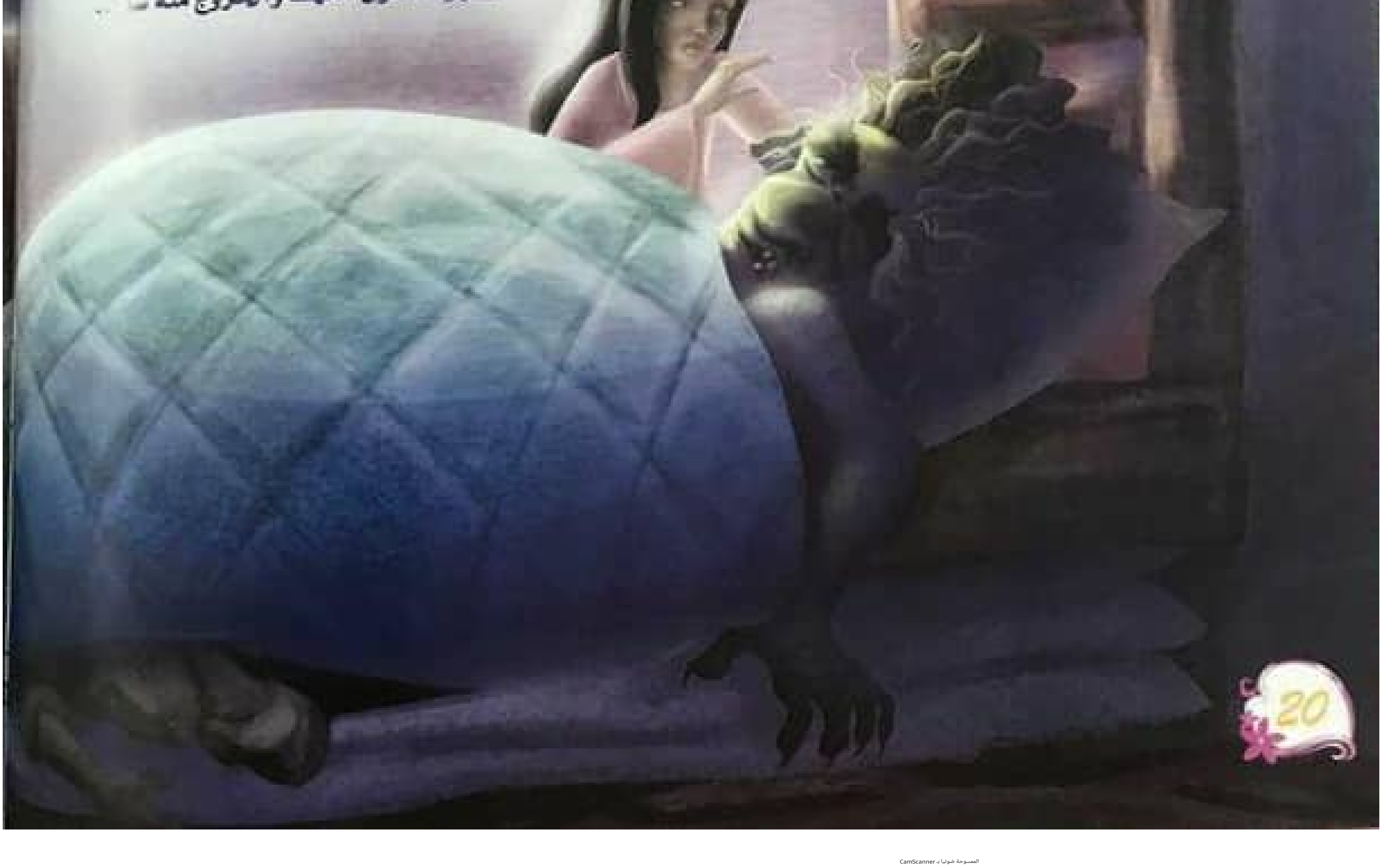
في حديقة غونونغ مولو الوطنية في ماليزيا يقطن ٣ ملايين خفاشاً ويستغرق خروجهم معاً من الكهف حوالي نصف الساعة. يبدو للناظر سرب الخفافيش الطائر كتنين أسود كبير يغادر الكهف أو يعود إليه، ويبدو أن التنين المقصود هو مجموعة الخفافيش التي تغادر الكهف معاً لتأكل مساءً وتعود إليه لتأوي عند الفجر.

رسوم: نبيلة الشيشكلي

الغول والشاب

أسطورة من ألمانيا

في الحلقة الماضية مضى الشاب في طريقه إلى مسكن الغول في أعلى الجبل خلف القمم السبع ليحضر شعرات الغول التي ستساعد الملك على الشفاء. وقد صادف في طريقه صاحب الفندق الذي طلب منه أن يسأل الغول عن ابنته المفقودة، كما صادف صاحب القارب الذي طلب منه أن يسأل الغول عن السبب الذي يمنعه من مغادرة القارب، كما صادف الشابين اللذين سألاه عن سبب اختفاء ثروتهما ودلاه على أفضل الطرق لدخول الكهف والخروج منه سالماً.



وهكذا أكمل الشاب طريقه باتجاه القمم السبع، وهبط الظلام فوق الغابات وبدأ الطريق يصبح أقسى وأصعب، وبدأت ثمار العليق والكرمة تحيط برجليه وتعيق تقدمه، حتى وصل أخيراً إلى القمم السبعة، وبالفعل وجد هناك الكهف الذي أخبره عنه الشابان والذي كان واضحاً بأنه لغول، وعندما دخل الكهف بدا مظلماً للغاية فأشعل الشموع التي أخذها من الشابان وسار حتى وصل الى نهاية الكهف، وهناك وجد باباً خشبياً ضخماً، فاقترب منه وقرعه، ولمفاجأته الشديدة فتحت له الباب فتاة جميلة جداً شعرها أسود فاحم وعيناها سوداوان، وما أدهشه أكثر أنها لم تكن ضخمة كما يجب لخادمة الغول أن تكون!

دهشت المرأة عندما وقعت عيناها عليه وسألته، "ما الذي تفعله هنا؟ إذا وصل الغول إلى المنزل واشتم رائحتك سيلتهمك بلقمة واحدة"، فأخبرها بقصة الملك المريض والرجال الذين قابلهم في طريقه وما طلبوه منه، فأدخلته إلى المنزل بسرعة وقالت له، "عليك أن تختبئ بمكان ما لا يستطيع أن يشتم فيه رائحتك.. ها هو، اختبئ تحت السرير بين الوسائد والأغطية، فهي مصنوعة من ريش الأوز وستلتبس عليه رائحتك هنا"، ووضعته تحت سرير الغول الضخم وفتحت الباب كي يدخل الهواء، وذهبت إلى الفرن وبدأت بطهو الطعام حتى يختلط على الغول رائحة الشاب فلا يكتشفه.. ثم اقتربت من الشاب وهمست في أذنه، "سأحاول مساعدتك ولكن عليك أن تكون حذراً وهادئاً.. منذ زمن طويل وأنا أنتظر فرصة للهروب من ذلك الغول، فإن لم تكن حذراً سيقضى علينا نحن الاثنان"، وخلال دقائق عاد الغول الى الكهف وبدأ يصرخ بصوت مدو،

- إنني أشتم رائحة رجل..
- اه يا سيدي، أي رجل يمكنه أن يأتي الى هنا، لا بد وأنك تتخيل!
- ماذا دهاك.. أنا أميز رائحة البشر أينما كانت..

وبدأ يتتبع الرائحة في أرجاء الغرفة.. فحاولت الفتاة إلهاءه عن رائحة الشاب وقدمت له الطعام ووضعت أمامه وعاء ضخماً، فقام بالتهامه فوراً، وشرب وراءه إبريقاً من الماء، ثم نظر إليها وقال، "لا زلت أشم رائحته"، فبادرته قائلة، "عزيزي، يبدو أنك متعب للغاية.. لقد بدأت تحلم بالبشر وتشم رائحتهم.. ما رأيك لو تستلقي في سريرك وتستريح قليلاً"..

وبالفعل استلقى الغول في سريره واستسلم لنوم عميق وبدأ يعلو شخيره.. وبعد عدة دقائق اقتربت الفتاة منه وانتزعت شعرة من شعراته وأعطتها للشاب الذي يختبئ تحت السرير.. فشعر الغول بالألم،

- آه.. ماذا تفعلين؟
- آآآ.. لا شيء يا سيدي ولكنني حلمت حلماً غريباً جداً انزعجت منه، وأردت أن أوقظك لأسألك عنه ولا بد أنني وضعت يدي فوق شعرك
- وما هو ذلك الحلم الغريب
- لقد حلمت بسيدين نبيلين ضيعا ثروتهما.. فأجابها الغول وقد أخذ النعاس منه كل مأخذ،
- حلمك صحيح .. ففي مكان ما في الطريق بين منزليهما توجد نافورة جميلة، لو قام الشابان بحفرها وقتل الثعبان الذي يجلس فوقها لأخرجت النافورة ذهباً وفضة وعادت لهما ثروتهما كما كانت..
- هكذا إذن.. حسناً تصبح على خير يا سيدي

وحالما استسلم الغول للنوم قامت الفتاة بانتزاع شعرة أخرى وأعطتها للشاب..

فصرخ الغول متألماً، ما قصتك الليلة، لقد آلمتني..

- آآآ.. أنا آسفة جداً ولكنني حلمت حلماً آخر ضايقني..
- وما هو؟
- لقد حلمت برجل يملك قارباً يعبر الناس فيه من ضفة لأخرى ويأخذ منهم أجرة عبورهم، ولكنه ومنذ فترة طويلة التصق بهذا القارب ولم يعد يستطيع الخروج منه..
- كم هي غريبة أحلامك الليلة، ما رأيته صحيح جداً، ولن يستطيع ذلك الرجل الخروج من قاربه حتى يحمل فيه زبوناً يود عبور النهر، وعند وصوله إلى الضفة الأخرى عليه أن يقفز من القارب قبل أن يدفع له ذلك الرجل المال، وعندها سيلتصق الزبون بالقارب بدلاً منه..
- حسناً.. تصبح على خير
- أرجو أن يكون هذا هو الحلم الأخير! لأنني أريد أن أنام..

وما إن استسلم الغول للنوم حتى انتزعت منه شعرتين وأعطتهما للشاب تحت السرير..

واستيقظ الغول وهو يرغد ويزبد،

- دعيني أنم، ما قصتك اليوم، أريد أن أستريح! هل حلمت حلماً آخر؟
- آآآآآ.. أجل أجل.. للللل.. لقد حلمت بصاحب فندق فقد ابنته منذ سنوات ولم يعد يعرف أين هي!
- هذه قضية سهلة، فابنته هي أنت!!

إنها مفاجأة حقاً.. ولكن هل ستستطيع الفتاة الهروب من ذلك الغول وإنقاذ الشاب؟ لنر ماذا سيحدث في الحلقة القادمة..

إعداد: ماريا دعبوش - رسوم: نبيلة الشيشكلي

هل تجلسين أمام الحاسوب بشكل.. صحي؟

تصفح الصور، الاستماع للأغاني والقرآن، الطباعة، التسوق، الرسم والبحث، كلها أمور تتطلب منا جلوسًا طويلًا أمام الحاسوب، قد يصل لساعات. الجلوس الخاطئ الطويل أمام الحاسوب يؤدي لآلام حتمية في الظهر والرقبة واليدين والمعصم والكتفين.. ولكن العمل على الحاسوب بشكل صحي يجنبك هذه المشاكل..



بعد الشاشة

١- تفضلين الشاشة بعيدة عنك قدر ذراع، أما إذا كانت الحروف غير واضحة على هذا البعد فالمطلوب هو تكبير الخط

٢- تفضلين أن تكون الشاشة قريبة من وجهك

نوع الشاشة

١- تختارين الشاشة lcd أو مقعرة

٢- تختارين شاشة لامعة

وضعية العمود الفقري

١- يجب أن تستندي للخلف قليلًا بزاوية ١٠٠-١١٠ وليس عموديًا تمامًا.

٢- الظهر عمودي تمامًا على المقعد

وضعية الرجلين

١- الرجلان متدليتان عموديًا والقدمان تستندان إلى مسند للقدمين

٢- الرجلان متقدمتان قليلًا بحيث تكون زاوية داخل الركبتين أكبر من ٩٠ وتصلان الأرض

المقعد والركبتان

١- يجب أن يصل المقعد للركبتين ولا يلمسهما

٢- يجب أن يلمس المقعد خلف الركبتين

ارتفاع الطاولة

١- أن تكون الطاولة بارتفاع ٧٠ سم

٢- أن تكون الطاولة بارتفاع ٧٥ سم

مكان لوحة المفاتيح

١- توضع لوحة المفاتيح في درج يخرج من أسفل سطح المكتب ومكانها فوق الحضن بسنتيمترين

٢- لوحة المفاتيح على سطح المكتب

وضعية الذراعين

١- الذراعان عموديتان على الساعدين وتلامسان الجذع وليستا ممدودتين بعيدًا

٢- الذراعان مرفوعتان للأمام نحو سطح المكتب

وضعية الرأس مع الرقبة

١- الرأس والرقبة متوازنان عموديًا على الكتفين ولا ينحنيان للأمام

٢- الرأس متدل للأسفل ينظر للوحة المفاتيح

التحديق في الشاشة

١- التحديق في شاشة الحاسوب يقلل من الاغماض مما يعرض العين للأذى ويجب أن تغمضي الجفنين مرارًا وأن تنظر العينان كل ١٥ دقيقة للأفق البعيد لمدة دقيقة

٢- التحديق في شاشة الحاسوب دون إغلاق الجفنين يريح الجفنين ويزيد من دقة البصر

أعطي نفسك نقطة عن كل جواب أول تختارينه ونقطتين عن كل جواب ثانٍ تختارينه. إذا كان مجموعك من ١٧ـ٢٥، فأنت تجلسين أمام حاسوبك بشكل صحي تمامًا، أما إذا كان مجموعك بين ٢٦ـ٣٦، فهناك أمور أساسية لا تعلمينها حول الجلوس إلى جهازك والرسم التوضيحي في آخر الصفحة سيوضحها لك.

الجلسة النموذجية أمام الحاسب



هل "الحاسب المحمول" صحي؟

- يصلح الحاسب المحمول للاستعمالات القصيرة، ولكن العمل الجدي يحتاج لحاسب سطح المكتب. حاولي أن تحمّلي برنامجًا مجانيًا من الإنترنت يخبرك كم من الوقت عملت على الحاسب ويذكرك بأخذ استراحة بين الحين والآخر وينصحك ببعض التمارين.
- صحة العينين والظهر والمعصمين غالية، لا تفرطي بها لأي سبب، حتى لو كان ذلك السبب هو.. الحاسب!



أنامل ذكية

لعبة خشبية

إعداد: صفوان مدلل

تعلمي صناعة لعبة تقضين بها وقتاً ممتعاً مع صديقتك



لصنعها تحتاجين إلى:

- ١٠ قطع خافض لسان خشبي كالذي عند الطبيب أو الصيدلي
- نوعين مختلفين من القطع الخشبية عدد كل منها ست
- كرتون زيكزاك • قلم • مسطرة • لاصق • مقص

وإليك مراحل صنع اللعبة:



١

صفي ثماني قطع من خافض اللسان الخشبي بشكل عرضي ولتثبيتها مع بعضها ألصقي عليها من الأعلى والأسفل وبشكل عرضي قطعتين أخريين لتحصلي على قاعدة خشبية طولها ١٥ سم وعرضها ١٥ سم.



٢

قسمي بواسطة المسطرة والقلم كلاً من الطول والعرض إلى ثلاثة أقسام متساوية، طول كل قسم ٥ سم ثم ارسمي الخطوط.

٣

ارسمي على الجهة الخلفية لكرتون الزكزاك الملون أربعة خطوط بطول ١٥ سم وعرض نصف سم، وقصيها بالمقص لتحصلي على أربع شرائط





ألصقي شرائط الكرتون على القاعدة الخشبية فوق الخطوط المتعامدة التي رسمتها سابقاً.

٤





والآن اختاري القطع التي تفضلينها لتبدئي اللعب مع صديقتك

عالم غريب

إعداد: زينة جوخدار - رسوم: خالد شق

بالرغم من الاسم المخيف الذي أطلقه علي العلماء، ولكنني مخلوق صغير جداً في الحقيقة، لا يتعدى طولي ١٥ سم، فهل رأيت في حياتك مصاص دماء طوله ١٥ سم! لدي غلاصم كبيرة في أعلى جسدي تشبه الآذان كثيراً وتساعدني على الحركة داخل الماء، أو لنقل الطيران، نعم فأنا سريع جداً.. شكلي هلامي وأقرب إلى قنديل البحر منه إلى الحبار، ولكنني بالطبع أسرع بكثير منه.. عيوني كبيرة جداً بالنسبة لحجم جسدي، وأذرعي الثمانية متصلة بجلد يلتف حولها لتبدو كما الشبكة أو المظلة مما يجعلني أبدو كالأخطبوط. وفي الحقيقة فأنا أستخدمها بالفعل كمظلة، فعندما أتعرض للتهديد أقوم برفع أذرعي للأعلى لتغطي تلك المظلة كل جسدي ورأسي، ثم أقوم بإضاءة رؤوس أذرعتي وقاعدتي الغلاصم، فيبدو وكأن رؤوس الأذرعة قادمة باتجاهك بينما تبدو إضاءات الغلاصم وكأنها تبتعد عنك، وهي ميزة أمتلكها بسبب "الفوتوفورز" الذي يغطي جسدي ويمكنني من إنتاج الضوء، كما يعطيني القدرة على الإشعال والإطفاء، فعندما أطفئ "الفوتوفورز" لا يمكنك أن تريني أبداً. كما أنني أتحكم بحجم وكثافة هذا "الفوتوفورز" لأنتج نماذج معقدة أستخدمها لإرباك أعدائي وجذب فريستي كما أخبرتك سابقاً، وهناك طريقة أخرى أربك بها عدوي حيث أطلق الضوء من رؤوس أذرعتي باستمرار وأحركها بسرعة، وأضيئها تارة، وتارة أخرى أطفئها، مما يشتت انتباه العدو فيصعب عليه تحديد موقعي بشكل دقيق، وعندها أنتهز الفرصة لأهرب بسرعة.. ويقع على طول كل ذراع لدي كؤوس امتصاص وعلى جانبيها صفان من نتوءات لحمية ناعمة تشبه الأشواك تدعى بالهدابات، ولأكون صريحاً فهذه الأشواك مع تلك الشبكة التي تشبه المعطف وعيوني الحمراء، هي السبب في ذلك الاسم الغريب الذي أطلقه علي العلماء، "مصاص الدماء"! وربما كان السبب أيضاً فكيّ القويين الموجودين داخل شبكتي اللذين يشبهان المنقار في شكلهما، والعاج في لونهما، والمطرقة في قوتهما حيث أسحق قشرة الحيوانات البحرية الصغيرة بسهولة.. ولكن لا تحسبي أن اسم الحبار الذي أتمتع به يعني أنني أشبه الحبار بكل ما فيه فهذا غير صحيح، فأنا لست قادراً على تغيير لوني كما يفعل الحبار العادي، إذ ما الفائدة التي أجنيها من هذا التغيير في تلك الأعماق المظلمة، كما أن الطريقة التي أدافع بها عن نفسي تختلف تماماً عن طريقة الحبار العادي الذي يطلق الحبر لتضليل أعدائه، فأنا أطلق غيمة كثيفة من المخاط المضيء، المتوهج من نهاية أذرعي عندما أشعر بالتهديد..

كما ترين فأنا لست مصاص دماء، إنها مجرد إشاعة!



أما أنا
فبالرغم من شكلي الذي لا شكل له
وجسمي القصير والممتلئ فأنا سمكة جميلة، نعم غريبة
ولكنني جميلة، وأدعى سمكة الضفدع أو سمكة الصنارة، وهذا الاسم
أطلق علي بسبب الزائدة اللحمية التي ترتفع أمام رأسي كأنها العوالي
تساعدني على إغراء صغار السمك بالاقتراب مني حتى أتمكن من التهامها.. وهذه
الزائدة تشبه في شكلها صنارة الصيد وهي موجودة فوق شفتي العليا مباشرة. لا أستطيع
السباحة بسرعة وخفة، بل على العكس فأنا بطيئة جداً ولكنني مبدعة في التمويه، فألواني
وأشكالي تساعدني على الاختباء بحيث لا يمكن للعدو أن يميزني عن المكان الذي أقبع فيه.. أما
عن طعامي فأنا أفضل الاستلقاء في قاع البحر منتظرة فريستي حتى تقترب مني، وعندها أمشي
ببطء، وحذر.. ماذا؟ ما المشكلة؟ آه.. نعم نسيت أن أخبرك فأنا في الحقيقة أمشي.. نعم أعرف
أن لا أرجل لدي ولكنني أستخدم زعانفي للمشي، ففي الحقيقة أنا لا أستفيد منها في شيء، غير
المشي.. المهم أنني أمشي خلسة باتجاه فريستي ثم أقوم فجأة بشفطها.. نعم.. كما سمعت
تماماً فأنا أشفطها باستخدام فمي الضخم والواسع، تماماً كما تفعل المكنسة الكهربائية
عند شفط الأوساخ، ولا تستغرق تلك العملية مني أكثر من ٦ مل من الثانية حيث
لا تتمكن الفريسة حتى من الخوف.. صعقت أليس كذلك! أنا معك بأن هذا
مستغرب جداً من مخلوق كسول مثلي، ولكن لله في خلقه شؤون!!

أعرفك بنفسي: اسمي الأوسترآكود
وحجمي لا يتجاوز حجم حبة الفاصولياء، ومع ذلك
فنظري قوي جداً بل ربما كان الأقوى على الإطلاق بين أسماك
الأعماق.. ومع ذلك فهناك من هو أصغر مني ولديه القدرة على مراوغتي
والإفلات مني بطريقة فريدة.. من هو؟ إنه نوع من العوالق يدعى بـ "الكوب-
بودس" وهو طعامي المفضل وهو ينتج الضوء، ليتمكن من التواصل مع باقي جنسه،
وهذا الضوء، هو فرصتي المثلى لتتبعه، ولكن تلك العوالق لديها طريقتها في
الدفاع عن نفسها فعندما تشعر باقترابي تقوم ببخ غيوم من الضوء، مما
يربكني فأقوم بتتبعها مبتعداً عن مصدر غذائي في الوقت الذي
تقوم فيه تلك العوالق بالهروب مبتعدة عني.. يضع سره
في أضعف خلقه!!

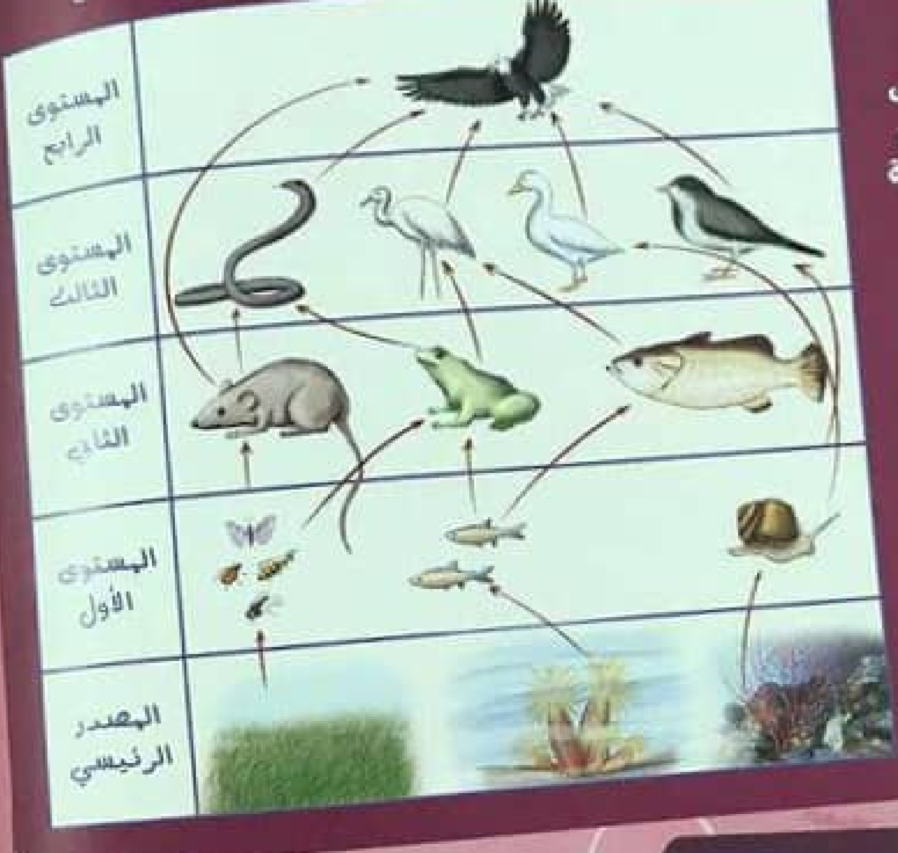




التوازن البيئي

توازن الحياة

هل تعتقدين بأنك الوحيدة الموجودة على سطح الأرض؟ إذا دققت النظر حولك قليلاً ستجدين الآلاف من أشكال الحياة المختلفة تشاركك محيطك هذا، ولا تتصوري بأن كل من يتنفس برئتين هو فقط من يتصف بالوجود، فلأشكال الحياة عناوين كثيرة ويمكنها أن تكون أي شيء تصادفينه من قطعة خشب متعفنة إلى مستنقع ضخم، وكل الكائنات الحية حولك تعيش ضمن وحدات تعتمد فيها على بعضها. وكل منها له مكانه المفضل الذي يناسبه من حيث درجة الحرارة والرطوبة وغيرهما، كما أن بعض الكائنات يمكنها التأقلم مع العديد من المواطن والظروف. وانقراض نوع من هذه الأنواع يمكنه أن يهدد البقية. فمثلا إذا انقرض النبات الذي تتغذى عليه يرقات الفراش ستموت اليرقة، والطائر الذي يعيش على هذه اليرقة ويأكلها سيموت جوعاً، والثعلب الذي يتغذى على هذا الطائر سيجوع أيضا. إنها سلسلة محكمة تماما..



كيف بدأ تشكل الغابات؟

ستقول إن الأرض في البداية كانت مخربة ومقفرة، ثم توفر لها ما يكفي من الدفء والرطوبة، برأيك ما الذي سيحدث؟ في البداية ستنمو أبسط أشكال النباتات وأصغرها مثل الأشنيات والحزازيات، ثم يبدأ العشب الذي لا يحتاج للكثير ليعيش عليه بالنمو، ثم تبدأ النباتات وجذورها بإمساك التربة مع بعضها، وعندما تموت هذه النباتات أو تتعفن تضيف الغذاء إلى التربة وتنعشها وتحضرها لنمو نباتات أكبر وأعقد، وسرعان ما يتوفر الكثير لدعم الشجيرات الصغيرة والأشجار الصلبة مثل الصنوبر، وبالتدريج ستظهر أنواع أخرى من الأشجار بالنمو مثل البلوط، وهذا ما يسمى بتعاقب الغطاء النباتي وهذه العملية تحتاج إلى ٢٠٠ سنة لتشكل غابة متكاملة بدأت من مرحلة لا تكاد ترى بالعين المجردة.

طبقات الحياة في الغابات:

يسكن الغابات المدارية أنواع مختلفة من الحيوانات والنباتات وفي مستويات مختلفة منها، فالأشجار المنعزلة ترتفع عالياً لتبدو ظاهرة للعيان فوق مساحة الورق الأخضر للغابة، ويبلغ طول بعضها ٦٠ متراً. تقبع تحتها ظلال كثيفة من الأوراق والأغصان التي تجثم فوق قمة أشجار مستقيمة طولها يتراوح بين (٣٠-٥٠) متراً. وفي الطبقة المظلمة الأدنى تنمو الشجيرات الصغيرة والنباتات المتسلقة والتي تتسلق الأشجار عالياً..



السلسلة الغذائية:

تعتمد الحيوانات في غذائها على كائنات أخرى تشكل معها جزءاً من سلسلة لا تنتهي.. فالجندب يأكل الأوراق، والطائر يأكل الجندب والصقر يأكل الطائر. وعندما يموت الصقر ويقع على الأرض تقوم البكتريا بتحليل جسده وإضافة الغذاء إلى التربة لتعطي الفرصة لنباتات جديدة للنمو. وعندما تنظرين إلى هذه السلسلة من بعيد تشعرين بالتوازن الذي تحققه هذه الكائنات من خلال ارتباطها ببعضها ولكن في كثير من الأحيان يختل هذا التوازن كأن يكون عدد من يولدون أكثر ممن يموتون أو العكس. وهذا سيتسبب في زيادة عدد السكان أو نقصه بشكل كبير. وعندما يحدث ذلك تقوم الكائنات برد فعل معين لتحافظ على ذلك التوازن. فعندما يزداد عدد الأرانب في منطقة ما تبدأ بالتنافس والقتال على المأوى والغذاء. كما أن الضغط والتوتر الذي يتولد نتيجة للازدحام يجعل هذه الحيوانات عدائية تجاه بعضها. كما تبدأ الطفيليات والأمراض بالانتشار بينها لتقلل من عددها. وكما تعلمين فالأمراض تنتشر بسرعة أكبر خلال الزحام. ولكن السيء في الأمر أن الحيوانات ما تلبث أن تتأقلم مع هذه الظروف.. ولكن هناك سبباً آخر يخل بهذا التوازن وهذا ما سنتحدث عنه في العدد القادم.. فإلى اللقاء..

إسعافات أولية

إعداد: بثينة اللحام - رسوم: رائب الزهيري



نزيف الأذن

- هلا أرجوك ساعديني.. كانت أختي الصغرى تلعب بدبوس الشعر في أذنها عندما دفعتها صديقتها وهي تركض فوقعت ودخل الدبوس في أذنها وكسرت سنها، والدم يسيل من فمها وأذنها وهي تبكي وتتألم، أكلمها فلا تسمعني! كم أنا خائفة أن تصاب بالصمم.
- اهدئي قليلاً.. دعي من حولك أن يطلب سيارة الإسعاف أو الطبيب بسرعة وابدئي الإسعافات الأولية ولنبدأ بالأذن لأنها الأهم



- أجلسيها في وضع نصف الجلوس ورأسها مائل باتجاه الأذن المصابة لتسمحي للدم أو السائل الذي يسيل بالخروج كيلا يعود الدم ويضغط على الأذن الوسطى ويؤذيها



- غطي الأذن بضماد معقم أو قماش نظيف والأفضل أن يكون معقمًا، وثبتيه تثبيتًا خفيفًا جدًا بواسطة رباط أو شريط لاصق



- والآن ماذا أفعل بالسن المكسورة؟
- هل وجدت السن؟
- نعم

- إذن ضعيها في وعاء نظيف وعندما تذهبين إلى المشفى أعطي السن المكسورة للطبيب ليعيدها. والآن، يجب إيقاف الدم النازف من الفم

- دعيها جالسة بنفس الوضعية فهي جيدة كيلا يعود الدم من الفم إلى الحلق فتصاب بالاختناق

- ضعي رفادة ثخينة بين فكي الأسنان واطلبي منها أن تضغط عليها، وليكن سمك القطن بحيث لا يسمح للفكين بالتلامس، ولتستمر بالضغط من (١٠ – ٢٠) دقيقة ولتسند ذقنها بيدها، واطلبي منها أن تترك الدم يسيل قطرة قطرة من فمها أثناء الضغط، فابتلاع الدم قد يسبب القيء، وعليك تغيير القطنة بأخرى إذا لم يتوقف النزيف. طبعاً هذا يخالف القاعدة العامة في معالجة الجروح التي كلمتك عنها من قبل، حيث لا يسمح بنزع الضمادة الأولى في حال استمر النزيف وتدعم بضمادة أخرى، ولكن في هذه الحالة تنزع الضمادة بلطف وتغير لعدم قدرة الفم على استيعاب كمية كبيرة من الضمادات فوق بعضها، ولا تسمحي لها بغسل فمها أو المضمضة أو البصاق إلا بعد مضي ١٢ ساعة من توقف النزيف حتى لا يعود النزيف مرة أخرى.



شكراً لك لقد جاء أبي الآن وسينقل أختي إلى الطبيب المختص وسأرسل معها السن المكسورة



انتبهي:
مهما خفت عزيزتي، المهم في عملية الإسعاف أن تطمئني المصاب وتشجعيه باستمرار وأن تعملي بلطف وهدوء وثقة وسرعة.. لا تنسي أن غايتك هي الحفاظ على الحياة والحيلولة دون تدهور الحالة وتهيئة أسباب الشفاء، ومهما كانت الحالة دعي أحدهم يطلب الطبيب بسرعة ريثما تقومين بالإسعافات الأولية، وابدئي بإسعاف الخطير فالأقل خطراً.

ملاحظة:
إياك وسد الأذن أو محاولة إيقاف السيلان منها، فقد يؤدي ذلك إلى زيادة الضغط على الأذن الوسطى

البنسلين

اكتشافات حدثت بالصدفة

رسوم: منال الشعار



في عام ١٩٢٢ وبينما كان ألكسندر فليمنغ يجري أبحاثه على البكتريا وكيفية مكافحتها والقضاء عليها سال أنفه ووقع بعض المخاط في الطبق واختفت البكتريا. لقد اكتشف فليمنغ عندها مادة طبيعية موجودة في الدمع والمخاط الأنفي تساعد الجسم على محاربة الجراثيم، وأدرك أن احتمال إيجاد مادة يمكن أن تقتل البكتريا دون أن تؤثر على الجسم البشري وارد جداً. ومع أن مفهوم البكتريا كان موجوداً منذ أن وصفها أنتوني فان ليفينهوك عام ١٦٨٣ ولكن لم يؤكد أحد أنها تسبب المرض إلا في أواخر القرن الثامن عشر عندما جاء باستور ليؤكد ذلك. ومع أن هذه المعلومة أصبحت مؤكدة لديهم ولكن أحداً لم يستطع اكتشاف دواء يمكنه أن يقتل هذه البكتريا المؤذية دون أن يؤذي الجسم..

وبالرغم من عمله الدائب مع البكتريا ومحاولته اكتشاف دواء سحري للقضاء على الضارة منها، لم يتوصل إلى ذلك الدواء إلا مصادفة، والسبب هو صحن بتري ملوث كان قد تركه في مختبره أثناء إجازته، وعاد ليكتشف أعظم دواء عرفته البشرية.. لنبدأ بالتدريج في سرد الحكاية، ولكي أرويها بشكلها الصحيح عليك أن تتعرف أولاً بالطبق البتري وهو طبق يستخدم في المختبرات لإجراء التجارب، كزرع بكتريا معينة وتطبيق مواد كيميائية معينة عليها ومراقبة تأثيرها، وعلى هذا الطبق أن يكون معقماً لأن أي تأثير خارجي لا علاقة له بالمواد التي يضعها الباحث ستربكه ولن يصل إلى نتيجة دقيقة..

ولكن المصادفة العجيبة والاكتشاف المذهل كان سببه تلوث تلك الأطباق، فعندما عاد من إجازته وجد العديد من أطباق البتري المتراكمة لديه قد تلوثت ولم يعد بالإمكان العمل عليها فبدأ بفرز هذه الأطباق وإنقاذ ما يمكنه إنقاذه، وعندما مر به الدكتور مارلين برايس ليزوره بدأ فليمنغ يتذمر بسبب العمل الكثير المتراكم لديه، خاصة بعد انتقال الدكتور مارلين من مختبره وفقدانه مساعده، وعند حمله واحداً من تلك الأطباق ليريها لبرايس لاحظ شيئاً غريباً فيها، لقد نما فوقها العفن، بالطبع هذا ليس غريباً في حد ذاته ولكن الغريب هو أن هذا العفن قتل البكتريا المعروفة باسم المكورة العنقودية.

وهنا كانت المفاجأة، فبدأ فليمنغ العمل لأسابيع وهو يقوم بتنمية أكبر كمية من العفن محاولاً تحديد المادة الموجودة فيه التي قضت على البكتريا.. وبعد نقاش مع لا توتش - خبير في الفطور كان يعمل معه- قررا أنه فطر "البينيسيليوم" ومن هنا قرر فليمنغ تسميته بالبنسلين..

وأغلب الظن أن لا توتش كان السبب في وصول ذلك العفن إلى غرفة فليمنغ، فغرفته تقع تحت الدرج وتحديداً تحت غرفة فليمنغ، حيث كان يجمع عينات كبيرة من العفن للسيد جون فريمان الذي كان يقوم بأبحاث حول الربو، ويبدو أنها انتشرت حتى وصلت مختبر فليمنغ.. على كل استمر فليمنغ في إجراء الاختبارات ليتأكد من تأثير ذلك الفطر على أنواع أخرى من البكتريا الضارة. ولدهشته فقد قتل ذلك الفطر عدداً كبيراً منها، كما أثبتت تجارب أخرى بأنه ليس ساماً، فهل يمكن لهذا العفن أن يكون هو الدواء السحري الذي طالما بحث عنه؟ بالنسبة لفليمنغ لم يكن هو، فمع أنه رأى قوة البنسلين ولكنه لم يكن كيميائياً ولهذا لم يستطع عزل البنسلين (العنصر النشط المضاد للبكتريا) كما أنه لم يستطع الإبقاء عليه نشطاً مدة طويلة تكفي لاستخدامه على البشر، وفي عام ١٩٢٩ كتب فليمنغ ورقة بحث حول اكتشافه هذا ولكنه لم يلق أي اهتمام..

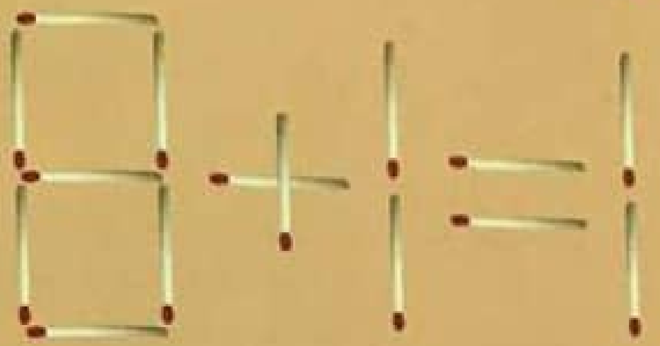
وبعد ١٢ سنة، في عام ١٩٤٠ وفي السنة الثانية من الحرب العالمية الثانية، بدأ عالمان من جامعة أكسفورد (الاسترالي هاوارد فلوري والألماني المهاجر إيرنست تشين) ببحث واعد في علم البكتريا وبدأا العمل على البنسلين، وباستخدام تقنيات جديدة في الكيمياء استطاعا إنتاج مسحوق بني اللون يمكنه أن يحتفظ بقوة المضاد الحيوي للبكتريا لوقت طويل دون أن يؤذيه..



ولحاجتهم الشديدة لإرسال ذلك العقار إلى ساحة القتال، بدأ خط إنتاج كثيف لهذا العقار، حيث أنقذ البنسلين خلال الحرب العالمية الثانية كثيراً من الذين كانت ستزهق أرواحهم حتى من الجروح الصغيرة والبسيطة.. ومع أن فليمنغ اكتشف البنسلين ولكن استخدامه بشكل فعلي لم يحدث إلا على يد تشين وفلوري، ومع أن جائزة نوبل للعلوم أعطيت في عام ١٩٤٤ لكل من فليمنغ وفلوري وتشين إلا أن الفضل في اكتشاف البنسلين لا يزال ينسب إلى فليمنغ..

تسالي

حلي المعادلة



إنها معادلة خاطئة بالتأكيد، هل يمكنك أن تجعلي هذه المعادلة صحيحة بتحريك عود واحد فقط؟

الحلول











رسوم: نبيلة الشيشكلي

مصاصو الدماء

قديم قدم التاريخ، مخلوق الليل ذاك الذي يمتص الدماء ويغير شكله إلى ما يريد أن يكونه، ليس له ظل ولا انعكاس في المرآة، وقد وصفه الفولكلور بكائن له وجه أحمر اللون، وصوت عال، وفم مفتوح دائماً، وأنياب كبيرة واضحة، يقفز على ضحيته فيحطمها ويخنقها ويمتص دمها، ولكنه لا يدخل عتبة بابك إلا إذا دعوته، ولهذا عليك أن تغلقي الباب في وجهه عندما تلمحيه عند عتبة بابك، والفضة يمكنها أن تكون مفيدة في منعه من الاقتراب منك، كما يمكنك استخدام الثوم لطرده فلطالما استخدم الثوم عبر العصور لطرد الكائنات الشريرة وخاصة مصاصي الدماء منهم، وثبت طبياً بأن تناول الثوم يمنع تجلط الدم، لا أدري إن كان لهذا علاقة بمصاصي الدماء! ربما..

وينشط عمل مصاص الدماء بين غروب الشمس وشروقها، وبقية ساعات النهار تكون آمنة، ففي هذه الساعات عليه العودة إلى تابوته ليستريح.. وتدمير التابوت مع صاحبه سينهي دوامة الرعب تماما ولكنها مهمة مربكة وصعبة، فعليك إدخال عصا داخل قلبه أو قطع رأسه أو حرقه، هناك من يقول إن العمليات الثلاث ضرورية ولكن البعض يقول إن أحدها يكفي للقضاء على ذلك الوحش.. أما مصاص الدماء الشهير دراكيولا فقد كان من خيال الكاتب الإيرلندي أبراهام ستوكر والذي يروي قصته محامٍ من خلال مذكراته حيث ذهب إلى قصر دراكيولا في ترانسيلفانيا ليشرف على أمور قانونية متعلقة بشرائه ممتلكات قديمة في بريطانيا وهناك اكتشف حقيقة دراكيولا، وعندما سافر معه على ظهر سفينة إلى بريطانيا لم يبق أحد من طاقم السفينة على قيد الحياة.. ولكن هناك مفارقة جميلة في قصة دراكيولا هذا، وهي أنه شخصية حقيقية مع أنه لم يكن مصاص دماء، فقد ولد عام ١٤٣٠ ابن أمير والاشيا المعروف بـ فلاد، وولاشيا هذه تقع في الجزء الشمالي من رومانيا ليس بعيداً من ترانسيلفانيا، وفلاد هذا كان عضواً من جماعة التنين الهنغارية وكان يعرف بـ فلاد التنين، وكلمة التنين عند الولاشيين ترادف كلمة الشيطان وبما أن الأمير فلاد كان حاكماً قاسياً فقد جاء اللقب مناسباً جداً له، وكلمة دراكيولا تعني الصغير أو الأصغر سناً فهكذا أصبح ابنه يدعى باسم فلاد دراكيولا، والمشكلة أن الابن كان أسوأ من أبيه وكان يدعى بفلاد القاتل لأنه كما يقال أعدم أكثر من ١٠٠,٠٠٠ شخص على الخازوق، ومعظم الأحداث التي تروى في الفيلم تأتي من حوادث حقيقية كالاسم والبلد والقسوة وحتى العصي التي أعدم عليها الناس والتي باتت في الفيلم تستخدم ضده وليس لصالحه..

لقد خلد الكاتب قسوة الأمير دراكيولا من خلال تحويله إلى شخصية مصاص دماء في رواية تكاد تكون من أكثر الروايات إثارة في الوقت الحالي.. ويبدو أن مصاص الدماء هو انعكاس لقسوة الأمراء الذين ذبحوا الكثير من رعيتهم وظلموهم، ولكنه بالتأكيد ليس شخصية حقيقية، تعلمين جيداً بأنها مجرد خرافات..





هل يمكنك إرسال
قصة طريفة عن مصاصي الدماء
لتربحي معنا جائزة جميلة!



إعداد: ماريا معنوش

كيف تصبحين خبيرة عطور

أسماء العطور ومصادرها



تحدثنا في العدد الماضي عن مصادر العطور النباتية .. واليوم سنتكلم عنها بالتفصيل:

- قد يستخرج العطر من الثمرة بأكملها كالحمضيات حيث يحتوي ورقها على عطر البوتيكرين، وزهورها على عطر النرولي، وقشرها على زيوت جميلة الرائحة.
- أما اللحاء، فهو في بعض النباتات مصدر للعطور كالقرفة وشجر الساسافراس الأمركي.
- الزهور تبقى بالطبع هي المصدر الأكثر سخاءً وتنوعًا لاستخراج العطور ومنها الياسمين والميموزا والنرجس وزهور الحمضيات والقرنفل والفانيلا.
- الأوراق وأشهرها أوراق (النعنع الهندي) والبنفسج وإكليل الجبل ونبات المريمية، أما ورق البندورة فيستخرجون منه رائحة العشب المقطوع توًا المستخدمة في خط العطور العالمي الجديد.
- الحبيبات الصغيرة في بعض النباتات لها رائحة رائعة مثل الصمغ العربي والصنوبر وشجر التنوب.
- حتى الجذور يمكن أن تعطينا عطورًا جميلة مثل الزنجبيل.
- أما البذور فأشهرها جوزة الطيب والهيل واليانسون.
- أما الفاكهة فلا تستغربي إذا علمت أن الفاكهة لا تعطينا أية روائح (ما عدا الفانيلا والعرعر) أما العطور التي تحمل رائحة الفريز والتفاح والمانجو فجميعها اصطناعية ولم تأت من الفواكه الحقيقية.
- خشب الأشجار كان الأقدم في مجال العطور، وأهمها على الإطلاق العود، خشب الصندل وخشب الورد وخشب البتولا.

أما الحيوانات التي تعطينا العطور...!!

حوت العنبر يعطينا عطر العنبر، وهي مركبات دسمة يفرزها جسمه وتوجد طافية على سطح الماء، أما حيوان القندس والمسك فإن لهما أكياسا تستخرج منها العطور واسمها كاستوريوم، وهناك مفرزات الأرنب الأفريقي ومسك الغزال الآسيوي، وأخيرا هناك بعض الأعشاب البحرية.

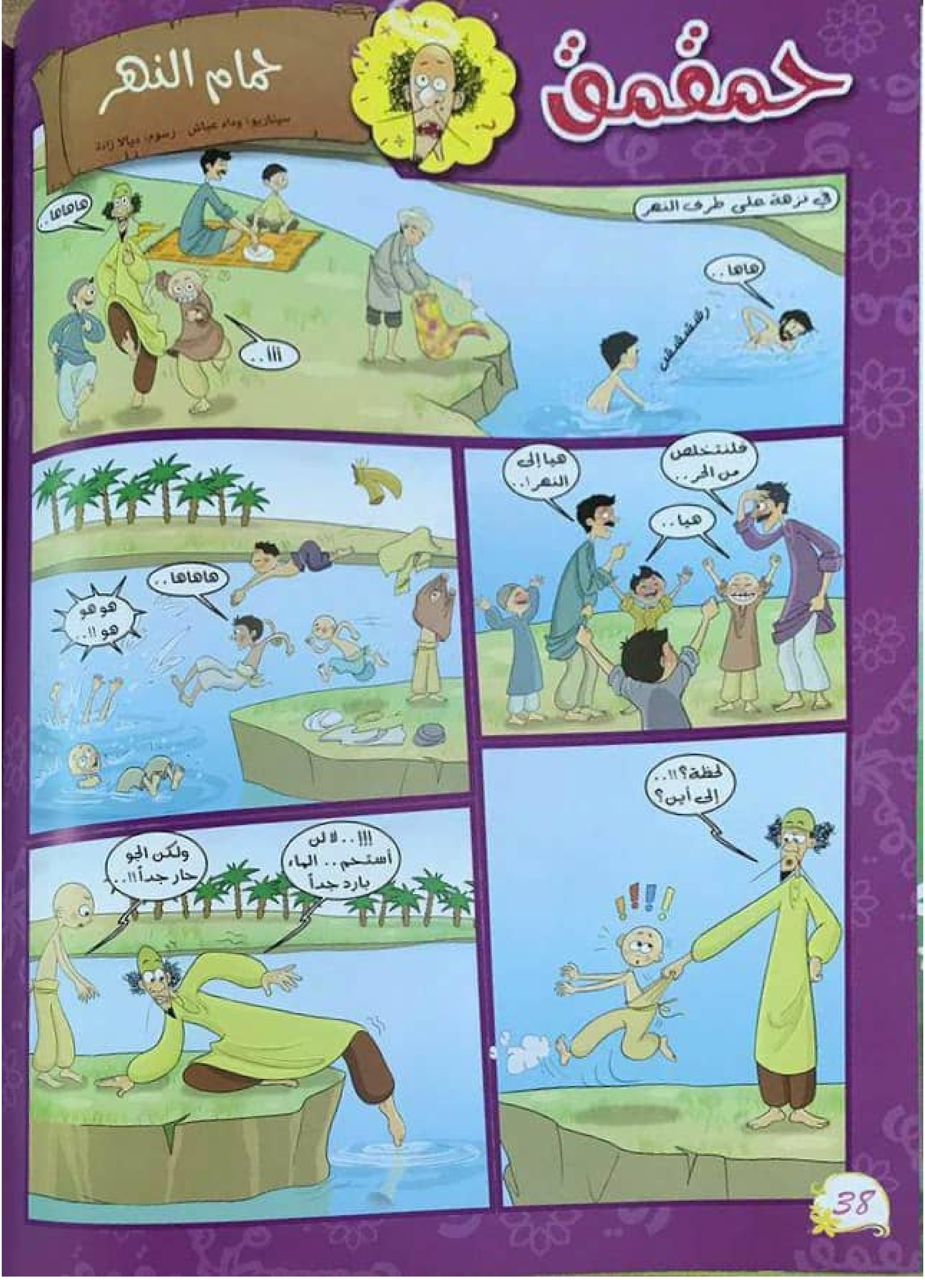
١٠٠٠٠ رائحة يميزها الإنسان.. احفظيها...!!!

يميز أنف الإنسان بين ١٠٠٠٠ رائحة مختلفة، وإذا كنت تودين أن تكوني خبيرة العطور في العائلة فعليك أن تصطحبي هذا الجدول معك إلى متجر العطور وتقرئي محتويات الزجاجة، ثم تستخرجي ما تحبينه منها من الجدول لتعرفي اسمه بالعربية.





قطر [illegible] الياسمين Neroli jasmine
الميموزا mimosa
النرجس narcise
القرنفل clove
الفانيلا vanilla
النعنع الهندي patcholi البنفسج violet
إكليل الجبل rosemary
نبات المريمية sage
الصمغ العربي frankincense / olibanum
والصنوبر pine
الزنجبيل ginger جوزة الطيب nut meg
الهيل cardamom - عرعر juniper berry
العود agarwood
خشب الصندل sandal wood
خشب الورد rose wood
خشب البتولا birch


حمقمق
حمام النهر
سيناريو: وداد عياش - رسوم: ديالا زادة
في نزهة على طرف النهر
هاها..
ششششش
هاهاها..
آآآ..
فلنتخلص من الحر..
هيا إلى النهر!..
هيا..
هاهاها..
هو هو هو!!..
لحظة؟!!..
إلى أين؟
لا لن.. !!!
أستحم.. الماء بارد جداً
ولكن الجو حار جداً!!..



تعلم يا ولد! لا ترضَ بما لا تريد.. كن مناضلاً
!!!!
هيا لنشعل النار ونسخن الماء
نار في هذا الحر؟!
هذا صعب..
لم أجد أكبر منه..
بسيطة!.. سيساعدنا الجيران
وفي زمن قصير
خذ سخن الماء لأستحم.. فأنا لا ألمس الماء البارد
???!!!!...



أنا أنثى

إعداد: ماريا دعدوش

فوائد عدة.. فيك يا زبدة!!!!

هل تعانين من وجع في مفاصلك! إذاً عليك بالزبدة..

ففي الزبدة مركب اسمه عامل wulzen وأنا أحب أن أسميه مضاد التيبس، اكتشفه العالم wulzen وهو يحمي من تكلس المفاصل وتصلب الشرايين و..



هل تحبين أن تبني جسمك بطريقة صحيحة! إذاً عليك بالزبدة..

يوجد في الزبدة حمض اسمه حمض (cla) وهو مضاد سرطان ويمنع زيادة الوزن ويبني العضلات والزبدة كما تعلمون هي دسم مشبع، والدسم المشبعة تبني العظام لأن فيها فيتامين (أ) و(د) الضروريين لنمو العظام والجهاز العصبي بل حتى المخ!

هل تحبين أن تحافظي على رشاقتك! إذاً عليك بالزبدة..

لا تستغربي فارتباط الزبدة بالسمنة إشاعة خاطئة تماماً، فالسبب الأول والثاني والعاشر للسمنة هو النشويات مثل الرز والخبز والبطاطا! أما الزبدة فسلاسل الدسم فيها قصيرة ومتوسطة الطول أي أنها لا تحتاج للهضم بل تخترق جدار الأمعاء بسرعة وتعطي الطاقة سريعاً ولا تسبب السمنة.

أما إذا كنت تعانين من انخفاض الفيتامينات والمعادن في جسمك وتجعد بشرتك فعليك بالزبدة

ففي الزبدة عشرة فيتامينات مثل فيتامين (د) و (ك) و (ي) وأوفرها فيتامين (أ)، ودون تلك الفيتامينات لا نستطيع هضم المعادن، كما أن فيها أيضاً مفعل (x) الذي يساعد على امتصاص الجسم للمعادن، بل إن في الزبدة نفسها عشرة معادن أهمها المنغنيز والزنك والكروم واليود وفيها السيلينيوم الذي يزيل التجاعيد.

أما الإسهال والأنفلونزا! فلا دواء لها إلا الزبدة

فأغلب الدسم الحيوانية هي مزيج من نوعين من الدسم هما المشبعة والأحادية وهذان لديهما خاصية هامة جداً وهي أنها مضادة للميكروبات والطفيليات في الجهاز الهضمي، وفيه دسم "غليكوسفينجوليبيد" الذي يحمي من التهابات الأمعاء. تصوري أن الإحصاءات تدل على أن الأطفال الذين يشربون الحليب المقشود الذي أزيل منه الدسم الحيواني لديهما ٥ أضعاف حالات الإسهال

أتمنى أنك لا تعانين من الكآبة والكولسترول والسكري والقلب! لكن الزبدة أيضاً هي الحل..

فالكولسترول النافع في الزبدة يساعد على تحمل الضغوط ويتعاون مع مادة الليسثين فيها للتغلب على الكولسترول الضار وأمراض القلب، كما أنها تساعد على تثبيت معدل السكر في الدم، وفيها ١٨ حمضاً أمينياً ضرورياً لعمل الدماغ، وأهم شيء الدسم المسمى بـ (butyrate) الذي يستخدمه الجسم لصنع المهدئ الطبيعي للقلق.

نصيحة:

أنصحك بطبق جميل من الخضار، جزر ويقطين وبازلاء وكوسا مقطعة ومحمرة بالزبدة الوفيرة مع اللحم المفروم المقلي بالزبدة أيضاً! وإذا أحسست بالابتهاج فربما كان السبب هو الزبدة!!!

ولكن تذكري أن فوائدها تتحول لأضرار إذا أكلت معها الكثير من الكربوهيدرات كالخبز أو الرز أو البطاطا".





رسائل وردود

عزيزتي فلة:

أنا فتاة في الثالثة عشرة من عمري مشكلتي: رغم أنني أدرس لكنني لا أحصل على علامات جيدة.. ماذا أفعل؟ كما أريد أن أسألك عن المراهقة: ما هي إيجابياتها وسلبياتها؟ أرجو أن تجيبيني

صديقتي الغالية:

في البداية دعينا نكن أكثر دقة في تحديد المشكلة، فهل تدرسين كثيراً ولا تحصلين على علامات في جميع المواد أم في بعض المواد الدراسية؟ إن قضاء ساعات طويلة في حفظ المعلومات لا يضمن العلامات الكاملة وذلك لأن هناك عدة عوامل أخرى هامة منها ميولك العلمية أي حبك للمادة التي تدرسينها، وفهمك لما تحفظينه، وكذلك الظروف التي تقدمين فيها امتحانك. بشكل عام يمكن القول إن عملية حفظ المعلومات في الذاكرة طويلة الأمد تكون أفضل إن كانت المعلومة مقترنة بصورة، وذلك لأن العقل البشري لديه قدرة على تذكر الصور أكثر من تذكر الكلمات. يمكنك مثلاً أن ترسمي رسوماً صغيرة أمام نقاط التعداد في دروس التاريخ والجغرافيا، وعندما تتذكرين تسلسل الصور تتذكرين تسلسل المعلومات معها. كذلك يمكن أن ترسمي مخططاً يساعدك على حفظ درس العلوم مثلاً. إن استذكار المخطط أسهل بكثير من استذكار جميع الكلمات الموجودة في الصفحة.

أما عن المراهقة فهي فترة من الحياة تمتد من سن الـ ١٣ وحتى ١٩ سنة، وفيها تتطور قدراتنا الذهنية بشكل ملحوظ ونصبح أكثر قدرة على استيعاب الأحداث وربط الأسباب بالنتائج وذلك أمر ضروري كي نصبح ناضجين وقادرين على تحمل مسؤولياتنا في الحياة، كذلك فإن شكلنا الخارجي يتحول بشكل تدريجي أيضاً.

لست متأكدة من إمكانية الفصل بين إيجابيات المرحلة وسلبياتها، فهذه المرحلة الجديدة تحمل نوعاً من الإثارة والتغيير ولكن في الوقت نفسه، فإن تغيير الهرمونات قد يتسبب باضطرابات حادة في المزاج العام. لا يوجد نمط واحد للمراهقة، فهي لا تختلف عن فترة الطفولة. فقد تكون فترة حرجة مليئة بالاضطرابات ولكنها لا تخلو من الذكريات الجميلة، وقد تكون مليئة بالإثارة ولكنها لا تخلو من اللحظات المؤلمة. أنت الآن في بداية هذه المرحلة وسوف تختبرين بنفسك هذه التغييرات وتتفاعلين معها حسب شخصيتك وظروفك.

أتمنى لك التوفيق

عزيزتي فلة:

أريد أن أسألك كيف أعامل صديقة غير مؤدبة؟

صديقتي الغالية:

الأمر يعتمد على درجة صداقتكما وعلى ما تعنينه عندما تصفين سلوكها بـ "غير مؤدب". ففي بعض الأوقات قد يكون التجاهل وعدم التعاطي معها هو أفضل الحلول، ولكن إن كانت قلة أدبها تسبب إهانة متكررة لك، فمن الضروري أن ترسمي حدودك الشخصية وتدافعي عنها. تذكري أن نقل الأحاديث بين الصديقات قد يتسبب في سوء فهم في كثير من الأحيان أيضاً.

في جميع الأحوال أنصحك ألا تستسلمي لرغبتك في إيذائها كما آذتك، فإن كانت ضمن مجموعة من الصديقات، فلا تتحدثي معها أمامهن، بل اختاري وقتاً تستطيعين التحدث معها فيه على انفراد.



مقالب بدر ونور

لن أركض ثانية

سيناريو: بثينة اللحام - رسوم: نبيلة الشيشكلي - تحبير وتلوين: راتب الزهيري




لقد أوقعتم نقودي..
لا مال لدي..
لا عليك.. سأشتري
الخبز من مصروفي الخاص،
اسندها يا نور ريثما
أحضر الخبز
لا عليك يا بدر
سأساعدها ريثما تعود..
لا تتأخر أرجوك
وبعد قليل
لم تأخرت
يا بدر؟
آسف
يا أختي لقد جربت قدر
ما أستطيع ولكن المخبز
كان بعيدًا
آه.. لقد
تعبت من الانتظار
وقدمي تؤلمني..
هل المنزل
بعيد يا خالة؟
هاهو.. لقد
اقتربنا.. هيا.. مالك يافتاة؟ شدي
ظهرك.. ستوقعينني..
سأختنق..
دددعيني
آه كدت أختنق..
الحمد لله
آآآآآآآآآآآه..
أوقعتني..
النجدة.. أمسكته
نوووووور..
أنقذيني
لا تخف بدر
سأسحبها
45


كيف سنصعد بها الدرج.. في أي طابق تسكنين يا خالة؟
في الطابق الرابع
لا عليك.. لدي فكرة.. انتظريني قليلًا
ماذا ستفعلان بي؟
لا تخافي يا خالة.. سنحملك على سرير إلى باب المنزل
آه.. رجلي تؤلمني
صبرًا يا خالة سنصل.. أصبحنا في الطابق الثاني
تعالي معي يا حبيبتي.. لن تتعبي في صعود الدرج
ادفعي جيدًا يا نور..
لقد تعبت جدًا.. آكاد أموت
يا أمي
نور.. انتبهي
لا.. لا
لا !!!!! .. سنسقط


ساشكوكما للشرطة.. الحقوني.. لقد كسرا رجلي
لا تخافي.. ساسحبك.. فقط اصبتي..
أنا قادمة للمساعدة.. أرجوك اخفضي صوتك، سيجتمع سكان البناء..
لا، لقد تمزق بنطالي!
هيا.. لقد تأخرت على منزلي
ونحن كذلك.. لا بد أن أمي قلقة علينا الآن
أفٍ عليك أنت من طلبت مني السباق.. كم مرة طلبت منا أمنا ألا نركض في الشارع؟؟ أو يا ظهري..
يكفي تأنيبًا نور.. كم أنا عطشان وتعبان
اصمتا وتحركا.. لقد تأخرت..
ها قد وصلنا
كم أنا عطشان وتعبان
كأس ماااااااء
شكرًا لكما ها هو منزلي، لقد وصلت
ما هذا؟ كيف استطعت الوقوف؟ أليست قدمك مكسورة؟
إياكما أن تركضا ثانية في الشارع
كأس ماء..!

أصدقاء فلة





سدرة صقر
٥ سنوات



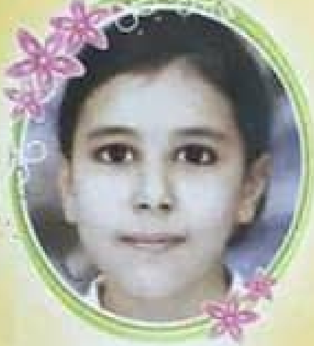
سدرة خالد أزهر
٨ سنوات - العراق



سلمى نجم الدين
٣ سنوات - الإمارات العربية



سندس علي الغامدي
٦ سنوات - السعودية



سهام
١٢ سنة - الجزائر



شمس درويش
٣ سنوات



شهد فاروق شباب
٦ سنوات - الأردن



شوق مدحت خياط
٧ سنوات - السعودية



عبد الله الياس
٦ سنوات - الإمارات العربية



عبير عبد الرحمن نصلة
٩ سنوات - الإمارات العربية



محمد خير صبري كاتبي
١٠ سنوات - سوريا



مريم ذكى عيساوي
٧ سنوات - الجزائر



[illegible]



غيث بسطاطي
٤ سنوات - سورية



محمد البوالي
٦ سنوات - ليبيا



مريم مصطفاوي
١٩ سنة - الجزائر



نبيلة البوالي
ليبيا



نوف حسام الشاعر
٨ سنوات - الإمارات العربية



ود القطلي
٤ سنوات - سورية



هدى السيد مصطفى مروة
١٥ سنة - مصر



وئام حمادي
٧ سنوات - الجزائر



وئام فراس محاميد
٧ سنوات - الإمارات العربية



يارا فريد عبده الأسمري
٧ سنوات - السعودية



ياسمين عبد الرحمن تعلك
١٥ سنة - الإمارات العربية

العدد (٦٥)
قسيمة الاشتراك

الاسم : ....

السن : .... العنوان : ....

....

الفاكس : .... الهاتف : ....

قيمة الاشتراك السنوي لاثني عشر عدد تبلغ ١٥٦ ريال سعودي أو ما يعادلها بالعملات الأخرى .. يرسل المبلغ عن طريق الوكلاء المعتمدين في الدول .



عن الأوطان..

من أين أنت وما هو وطنك؟ لا يهم فأنت تعرف تماماً وطنك ولكن هل تعرف وطن الأسد أو الذئب أو الطائر او... لا يهم تعالي لنتعلم ما الذي قالته العرب عن الأوطان..



فقالوا وطن الإنسان



عش الطائر



عطن البعير



قرية النمل



عرين الأسد



كور الزنابير



جار الذئب والضبع



نافقاء اليربوع



كناس الظبي



الأدحى للنعام

فهل موطنك الكناس أم القرية أم العش؟ أنا أمزح فقط



اضغطي على
بطني
لأخرج المصاصة
من فمي
Active
Baby
Habibi
دميتي المشاكسة


WHAT WILL YOU
FUZZOODLES
ملمس رائع
مجموعات
للامتناهية من الأشكال
المختلفة...